

# トマト

～夏の薬膳弁当レシピ紹介～



## トマトとたこのしそ風味サラダ

<材料> (2人分)

- トマト……………2個
- たこ……………80g
- 大葉……………4～5枚
- お好みのドレッシング……大さじ2

<作り方>

- ① トマトとたこは、一口大の食べやすい大きさに切ります。
- ② 大葉を細切りにします。
- ③ 「①」を器に盛り、「②」を散らし、お好みのドレッシングで和えます。

## トマトの作用と栄養

夏野菜の代表であるトマトは、生で食べると体にこもった熱を冷まして、のどの渇きを止め、体にうるおいを与えてくれるので、夏バテ解消におすすめです。

トマトのおいしさは、昆布にも含まれるグルタミン酸といううまみ成分のおかげです。グルタミン酸は、干しいたけのグアニル酸や、イノシン酸と並ぶ3大うま味成分のひとつです。

トマトはそのおいしさだけでなく、ビタミンCやカロテンを多く含むため、美容にもよいと注目されています。さらに、赤い色素のリコピンには高い抗酸化作用があり、がんや老化を予防する働きがあるとされています。その他、余分なナトリウムを排出してくれるカリウムや、水溶性の食物繊維である、ペクチンも多く含まれているので、おいしくてきれいになれる野菜です。

### 【選び方】

全体に丸みがあり、皮にはハリとつやがあり、ひきしまっていて、へたがピンとしているものを選びます。糖度が高いものは、ずっしりとした重さがあります。

### 【保存方法】

緑色の部分がある場合は、常温で追熟し、真っ赤な完熟トマトは、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。

# トマトの冷製そうめん



## <材料>2人分

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| • トマト（ざく切り）… 2個             | • オリーブ油……………大さじ1     |
| • ささみ…………… 2本               | • はちみつ……………小さじ1      |
| • 大葉…………… 2枚                | • 酢……………小さじ1         |
| • そうめん…………… 3束              | • めんつゆ（3倍濃縮）……大1 1/2 |
| ※ささみかわりに、ハムや<br>ベーコンでもOKです。 | • おろしにんにく……………少々     |

A

## <作り方>

- ① ボウルにトマトと、Aを入れ混ぜます。
- ② ささみをゆでて、ほぐします。
- ③ そうめんをたっぷりの熱湯でゆで、冷水で洗って軽く水気をきります。
- ④ 「①」のボウルに「③」を加え、あえます。
- ⑤ 「④」を器に盛り、ほぐしたささみと、きざんだ大葉をのせます。

## 夏の薬膳弁当

高温多湿の日本の夏は、“湿”が体にこもりやすく、胃腸などの消化器系に負担をかけるため、疲れやすく体が重だるく感じる場合があります。

また、たくさんの汗をかくことで体力も消耗し、「夏バテ」の症状も現れやすくなります。



## トマト入りねばねば丼



### <材料> (2人分)

- トマト……………2個
- オクラ……………6本
- 長いも……………60g
- ひき割り納豆……………1パック
- ツナ……………1缶
- 大葉……………2枚
- のりの佃煮……………少々
- ごはん……………400g

### <作り方>

- ① オクラを塩もみしてから、ゆでて小口切りにします。
- ② 長いもは、皮をむきすりおろします。(ビニール袋に入れ、めん棒などでたたいてもいいです。)
- ③ ひき割り納豆はたれを入れて、混ぜます。
- ④ トマトは、1cmの角切りにします。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、「①」～「④」をのせ、真ん中に大葉とツナ、のりの佃煮をのせます。お好みで、白だしを少しかけてもおいしいですよ。

アレンジ

ツナ缶をサバ缶にしたり、のりの佃煮をわさびにもできます。